

Depósito  
NARANJACON TOTAL  
DISPONIBILIDAD

+ info

ING DIRECT  
Fresh BankingUniversidad  
EuropeaEnfocada  
al empleoMás del 90% tienen  
empleo en el primernoticias  
madridnorte

10 de septiembre de 2013

Ej.: tráfico

NOTICIAS CULTURA SOCIEDAD EDUCACIÓN OPINIÓN COMERCIOS VIAJES

Gurús a mano, por J. G. Palomo

NMN en las Redes Sociales

## Mamá, me duele la espalda, ¿qué hago?

9 septiembre 2013 redaccion &gt;&gt;, EDUCACIÓN 2 comentarios

**Comienza el curso escolar y vuelven las mochilas cargadas de libros. Si no quieres que tu hijo sufra dolor de espalda, lee estos prácticos consejos.**

Hoy comienza el curso escolar 2013-2014. Miles de alumnos regresan a las aulas, a los horarios, al reencuentro de los compañeros y como no, a tener que llevar pesadas mochilas a la espalda. Por ello, la Organización Médica Colegial (OMC) y la Fundación Kovacs ponen en marcha una nueva edición de la Campaña de Prevención del Dolor de Espalda entre los Escolares Españoles.

### Qué provoca el dolor de espalda

Según estas instituciones hay varios factores que influyen en el dolor de espalda de los escolares: el excesivo peso del material escolar que los niños cargan diariamente, la incorrecta manera de transportarlo, la inactividad física, la práctica inadecuada de deporte a nivel competitivo, o el mobiliario escolar inadecuado.

### Cómo podemos prevenir el dolor de espalda

Desde la Fundación Kovacs, nos ofrecen estas recomendaciones:

- el peso de la mochila no debe superar el 10% del peso corporal del niño.
- es mejor usar una mochila de ruedas que una mochila tradicional. De esta manera, la espalda no soportará el peso de los libros y del material escolar.
- si nos decantamos por una mochila de tirantes, lo mejor en edades tempranas es "situarla relativamente baja, en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible, y sujeta con un cinturón de manera que no se mueva".
- el menor tiene que cumplir las normas de higiene postural y aprender a sentarse correctamente desde pequeño: lo mejor es sentarse lo más atrás posible en la silla con la espalda recta y los codos apoyados.
- lo ideal sería que el niño/a realice alguna actividad física desde pequeño. Este hecho reduce el riesgo de sufrir dolor de espalda y ayuda a que la columna vertebral adquiera su forma definitiva.

Desde esta campaña se quiere llamar la atención a los **centros escolares**:

- sería conveniente que los colegios en los que estudian los niños tuvieran taquillas, para que "los alumnos pudieran dejar allí los libros".
- además, las sillas y las mesas deben ser de altura regulable de modo que se ajusten a la talla de los escolares. No todos los niños crecen al mismo ritmo; si el mobiliario escolar es rígido e inadaptable, "los niños pueden adoptar posturas inadecuadas al sentarse".

Find us on Facebook

noticias madrid norte Noticias Madrid Norte Like

272 people like Noticias Madrid Norte.

Facebook social plugin

Síguenos en Twitter

Tweets Seguir a @nmadridnorte

noticias madrid norte NoticiasMadridNorte @nmadridnorte 22h  
Mamá, me duele la espalda, ¿qué hago?:  
noticiasmadridnorte.com/?p=3671  
#vueltaCole #dolordeespalda

noticias madrid norte NoticiasMadridNorte @nmadridnorte 23h  
Gurús a mano, por J. G. Palomo:

Twitrear a @nmadridnorte

272  
Fans416  
Seguidores

Síguenos en Google+

[¿Dolor de](#)[www](#)Realice su Tes  
Reciba Grati

El video del c

Una dolencia que afecta a 5 de cada 10 escolares

En España, cerca del 51% de los chicos y del 69% de las chicas ya han padecido dolor de espalda antes de los 15 años. Además, numerosos estudios científicos realizados en diferentes países reflejan que padecer dolencias de espalda durante la adolescencia aumenta el riesgo de sufrirlas de forma crónica al ser adulto.



Según el presidente de la OMC, el doctor Juan José Rodríguez Sendín, "es importante prevenir y tomar medidas antes de que aparezcan los problemas o incluso que aumenten y con esta campaña, con la que se han dado pasos adelante en los últimos años, tratamos de fomentar hábitos saludables como la práctica del deporte".

Un año más, la OMC y la Fundación Kovacs editan "El Tebeo de la Espalda", un monográfico sobre qué hacer para tener una espalda sana en el colegio, realizado por el ilustrador Adolfo Arranz. A través del personaje del doctor Espalda y mediante viñetas atractivas y de fácil comprensión, se facilita a los menores los conocimientos fundamentales para la salud de su espalda.

Se puede descargar de forma gratuita desde la web de la OMC ([www.cgcom.es](http://www.cgcom.es)) y desde la Web de la Espalda de la Fundación Kovacs ([www.espalda.org](http://www.espalda.org)).

**Seguro Vida Fácil**  
asegúrese de darle la mejor protección a los suyos

Educación

Like 9 | Twittear 1 | 1 | Share

Noticias relacionadas

**14 centros bilingües en Alcobendas para este curso**  
5 septiembre 2013

**La UAM rechaza la subida de tasas en la universidad**  
18 julio 2013

**La UAM ofrece una aplicación para consultar la nota de selectividad**  
4 junio 2013

**Llegan las Pruebas de Acceso a la Universidad (PAU) 2013**  
3 junio 2013

2 comentarios en "Mamá, me duele la espalda, ¿qué hago?"

Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada.

Nombre  Correo electrónico

Estamos en  +46

Últimas noticias

Mamá, me duele la espalda, ¿qué hago?

Gurús a mano, por J. G. Palomo

Contacta con nosotros

Nombre: \*   
 Dirección e-mail: \*   
 Asunto: \*   
 Mensaje: \*

Responde a esta operación para enviar tu mensaje \*  
2 + 4 =

Lo más comentado

- 1 El Museo de la Ciencia no cerrará sus puertas  
26/04/2013 49
- 2 Hoy arrancan las Fiestas de San Sebastián de los R...  
26/08/2013 15

Todas las en electro